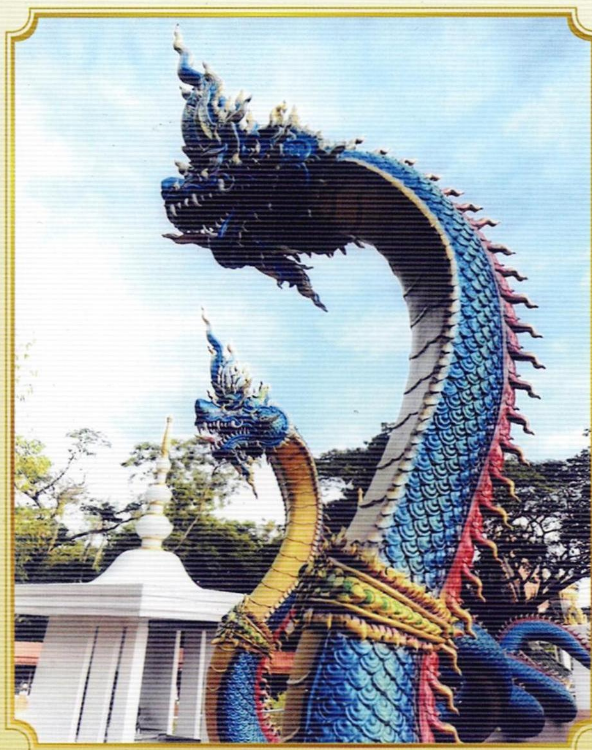
พระธรรมเทศนา อัตตทมกถา
ว่าด้วยการฝึกตน คือฝึกจิต

โดย **พระธรรมดิลก** (สมาน สุเมโธ ป.ธ.๙, ดร.)
วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น



ฉลองสมโภชสมณศักดิ์ พระราชาคณะชั้นเทพ

ที่ พระเทพมงคลวชิรมุนี วิ.

(หลวงปู่หา สุภโร)

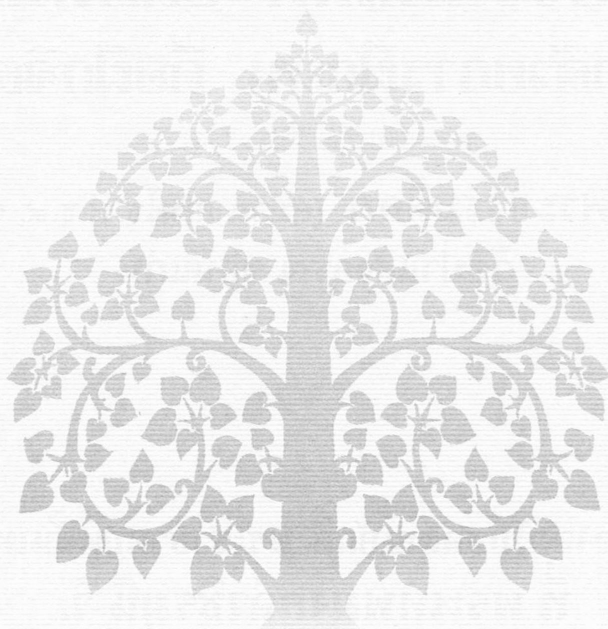
วัดสักกะวัน (ภูกุ้มข้าว) ต.โนนบุรี อ.สหัสขันธ์ จ.กาฬสินธุ์

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕

พระธรรมเทศนา อัตตทมถา
ว่าด้วยการฝึกตน คือฝึกจิต

โดย **พระธรรมดิลก** (สมาน สุเมโธ ป.ธ.๙, ดร.)
วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น

ฉลองสมโภชสมณศักดิ์ พระราชาคณะชั้นเทพ
ที่ พระเทพมงคลวชิรมุนี วิ.
(หลวงปู่หา สุภโร)
วัดสักกะวัน (ภูกุ้มข้าว) ต.โนนบุรี อ.สหัสขันธ์ จ.กาฬสินธุ์
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕



คำนำ

ในโอกาสงานพิธีฉลองสมโภช สมณศักดิ์ พระราชาคณะชั้นเทพฝ่ายวิปัสสนา ที่ พระเทพมงคลวชิรมุนี วิ. (หลวงปู่หา สุภโร) และทำบุญฉลองอายุวัฒนมงคลครบ ๙๗ ปี ๗๖ พรรษา ในโอกาสเดียวกัน ณ วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ นับเป็นมหามงคลยิ่ง สำหรับพระเดชพระคุณฯ และมวลคณะศิษยานุศิษย์ ทายกทายิกา ชาววัดสักกะวัน (ภูกุ้มข้าว) โดยทั่วกัน

ในโอกาสนี้ พระอาจารย์ณรงค์ ชยมงฺคโล วัดพุทธนิมิต (ภูค่าว) รับเป็นเจ้าภาพในการจัดงาน ฉลองสมโภชถวายเป็นกรณีพิเศษ พร้อมกับพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน เพื่อให้งานเสร็จสมบูรณ์ตามที่พึงประสงค์ต่อไป

จึงขออนุโมทนาในกุศลศรัทธาและกตัญญูกตเวทิตาธรรมสำนึก อันเป็นผลงานที่ควรจะได้รับการยกย่องนับถือเป็นแบบอย่างตลอดไป

(พระธรรมดิลก)

วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น
โทรศัพท์ ๐๘๑-๑๓๑๒๑๙๙,
๐๘๒-๕๓๙๒๖๕๓
๐๙๒-๓๖๕๘๑๘๖

เฉลิมราชเฉลิมรัฐกษัตริย์ไทย

(พระเทพมงคลวชิรมุนี = หลวงปู่หา สุภโร)

โดย สุเมโธ ภิกฺขุ (สมาน อุบลพิทักษ์)
วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น

กาพย์ยานี ๑๑

“หลวงปู่หา สุภโร” มากอักโขบารมี
สมเด็จพระภูมี ทรงพระราชศรัทธา
พระราชทานยศ ให้ปรากฏยิ่งใหญ่หนา
จากชั้นสามัญมา เป็นชั้นเทพประทับใจ
ครองเพศพรหมจรรย์ สุดสำคัญนั้นไฉน
บารมีแผ่ไปไกล สมประสงค์ดำรงคุณฯ

โคลง ๔ สุภาพ

บุญกุศลก่อสร้าง มากมี แล้วเอย
ผลก่อสร้างความดี ส่งให้
เก้าสิบเจ็ดโดยปี คงมั่น ตลอดแฮ
อยู่สืบศาสน์ครองไว้ เด่นได้ทุกสถานฯ

กลอน ๘ สุภาพ

พระเทพมงคลวชิรมุนี

บารมี	แผ่ไป	อย่างไพศาล
มีอายุ	คงคู่	อยู่ยืนนาน
ครองสังขาร	ไม่น้อย	เกือบร้อยปี
กายจิตแกร่ง	แรงบุญ	อุดหนุนส่ง
ให้มั่นคง	มีหลัก	สมศักดิ์ศรี
มากด้วยบุญ	คุณค่า	บารมี
พระสงฆ์ดี	นาบุญ	อบอุ่นใจ
ขอเจริญ	เรืองรุ่ง	ผดุงศาสน์
ประเทศชาติ	เรืองวิจิตร	พิสมัย
เฉลิมราช	เฉลิมรัฐ	กษัตริย์ไทย
มีโชคชัย	สุขสันต์	นิรันดร์เทอญ ฯ

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕

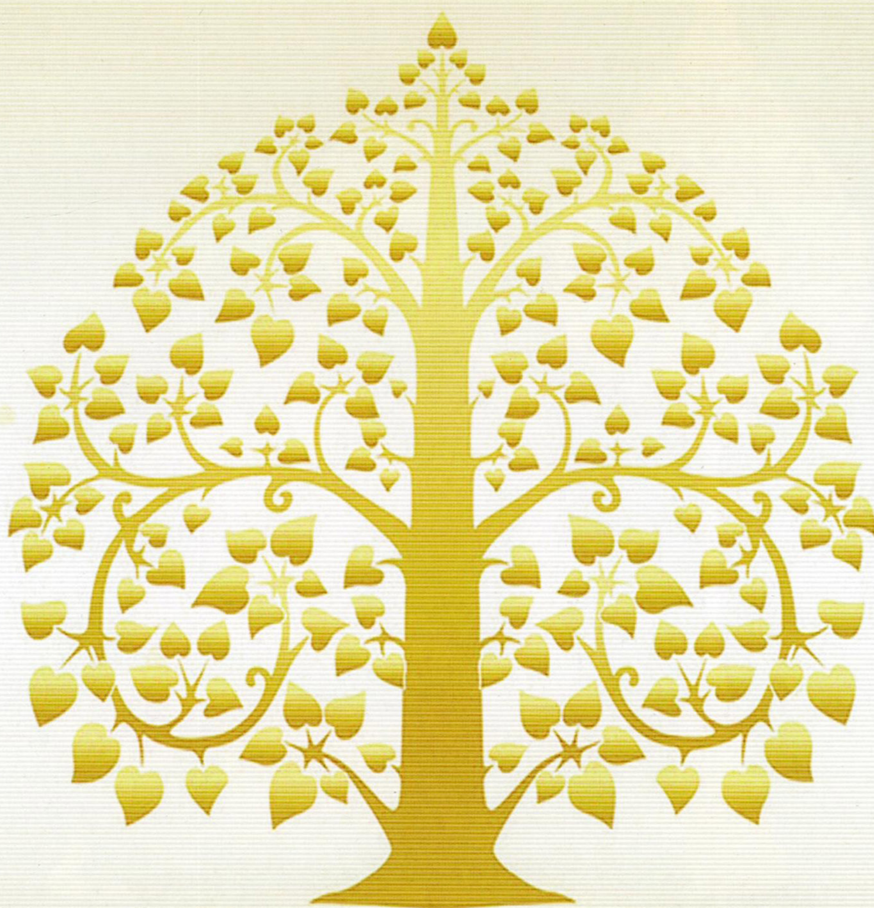
เวลา ๐๘.๐๙ น.



พระเทพมงคลวชิรมุนี วิ.

(หา สุภโร)

วัดสักกะวัน (ภูกุ้มข้าว) อ.สหัสขันธ์ จ.กาฬสินธุ์





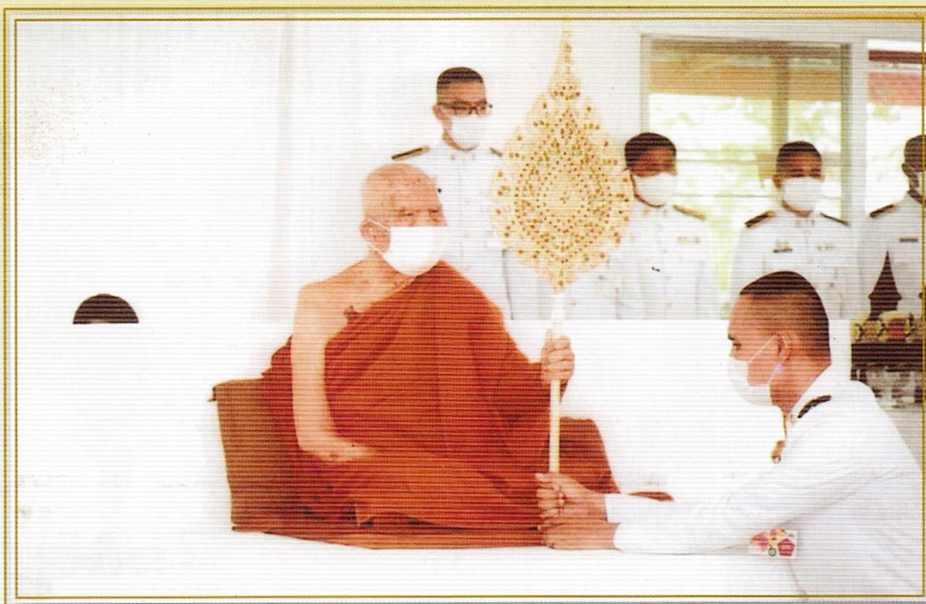
เจ้าหน้าที่อัญเชิญ
สัญญาบัตร พัดยศ ผ้าไตรจีวร
เข้าถวายภายในอุโบสถ



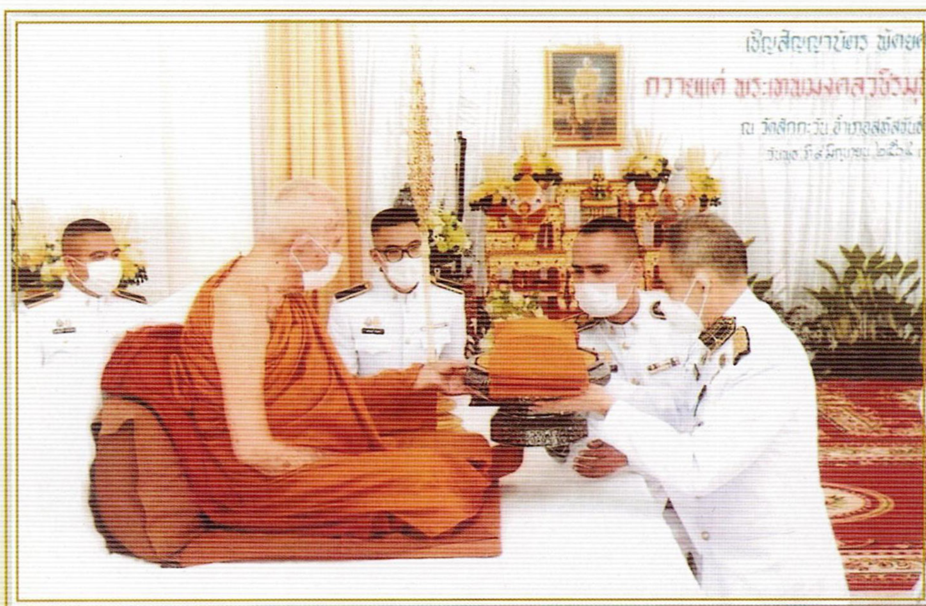
ถวายสัญญาบัตร



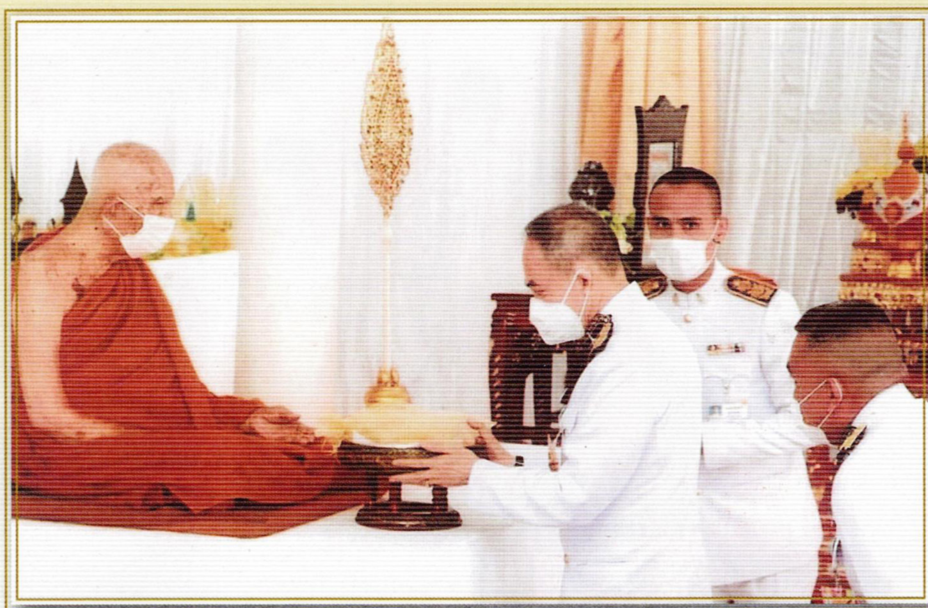
ถวายพัดยศพระราชาคณะชั้นเทพ
ที่ พระเทพมงคลวชิรมุนี วิ.



ถวายพัดยศ



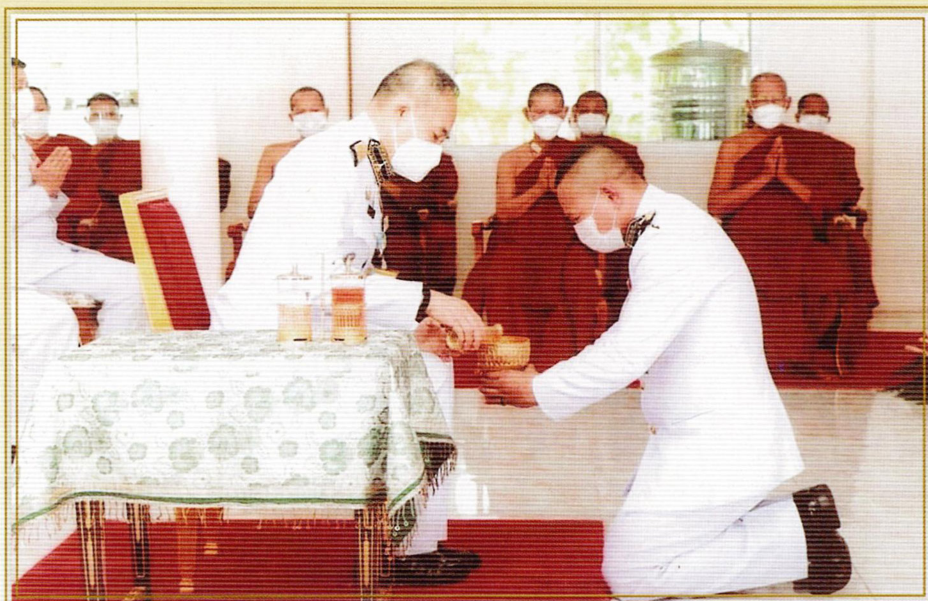
ถวายไตรจีวร



ถวายเครื่องไทยธรรม



พระสงฆ์เจริญชัยมงคล คาถา
และอนุโมทนา



ประธานในพิธีกรวดน้ำ



คณะศิษย์เข้าถวายมุทิตาสักการะ



ประวัติ

พระเทพมงคลวชิรมุนี *(หลวงปู่หา สุภโร)*



พระเทพมงคลวชิรมุนี (หลวงปู่หา สุภโร) ท่านมีนามเดิมว่า หา ภูบุตตะ เกิดวันศุกร์ที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๘ ตรงกับวันขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๘ ปีฉลู ที่บ้านนาเชือก ตำบลเว่อ *(ปัจจุบันเป็นตำบลนาเชือก)* อำเภอยางตลาด *(ปัจจุบันเป็นอำเภอเมือง)* จังหวัดกาฬสินธุ์ บิดาชื่อ นายสอ ภูบุตตะ มารดาชื่อ นางบัวลา ภูบุตตะ มีพี่น้องรวมกัน ๗ ท่าน

ท่านถือกำเนิดในตระกูลที่มีฐานะดีในหมู่บ้านนาเชือก ซึ่งอพยพมาจากจังหวัดอุบลราชธานี มีฝูงวัวมากกว่า ๓๐ ตัว มีที่นากว่า ๖๐ ไร่ มารดาเลี้ยงหม่อนเป็นจำนวนมาก ซึ่งถือว่าเป็นครอบครัวที่มีฐานะมั่นคงที่สุดในแถบนั้น เมื่อท่านเป็นฆราวาส ท่านมีความขยันหมั่นเพียร

และความอุตสาหะ ท่านช่วยโยมบิดามารดาทำงานทุกอย่าง ท่านได้สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ที่โรงเรียนวัดบ้านนาเชือกเหนือ ตำบลนาเชือก อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ ท่านก็ได้รับการคัดเลือกให้เป็นทหารอาสาเพื่อไปร่วมรบในสงคราม และท่านได้เข้ารับการฝึกซ้อมรบ ภายหลังก่อนที่ท่านจะไปในสงครามจริงๆ สงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็ได้ยุติลงก่อนในปี พ.ศ. ๒๔๘๘ ครั้งหนึ่งท่านชอบการต่อยมวยมาก ท่านชอบไปต่อยมวยตามงานวัดต่างๆ ในเวลาว่างจากการทำนาและงานอื่น แต่โยมบิดาของท่านไม่ชอบที่ท่านเป็นนักมวยนัก พอช่วงอายุประมาณ ๒๐ ปี คุณยายของท่านก็ได้ปรารภกับท่านว่า อยากจะให้ท่านบวชให้คุณยายของท่านหน่อย อันเป็นที่มาของการออกบวชภายใต้ร่มกาสาวพัสตร์ในบวรพระพุทธศาสนา

ท่านอุปสมบท เมื่ออายุย่างเข้า ๒๑ ปี ที่สิมน้ำ ณ วัดสว่างนิวรณ์นาแก ตำบลนาเชือก อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีหลวงปู่ลือ เป็นพระอุปัชฌาย์ สังกัดมหานิกาย เมื่อท่านบวชแล้วก็มาอยู่ที่วัดสุวรรณชัยศรี

ตำบลนาเชือก อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๙ ขณะนั้นที่นั่นการปกครองในคณะสงฆ์ยังไม่ทั่วถึงมากนัก การบวชของคณะธรรมยุตและคณะมหานิกายยังไม่มีการแยกจากกัน ยังคงใช้พระอุปัชฌาย์องค์เดียวกัน ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ทางคณะสงฆ์ได้ประกาศว่า พระอุปัชฌาย์สังกัดนิกายอะไรผู้บวชก็ต้องสังกัดนิกายนั้น พระครูประสิทธิ์สมณญาณ จนฺโทปโม เจ้าอาวาสวัดสุวรรณชัยศรี *(ศิษย์อุปัฏฐากหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต สมัยท่านจำพรรษาอยู่แถบจังหวัดเชียงใหม่)* ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของท่านจึงได้ขึ้นไปอบรมการเป็นพระอุปัชฌาย์ของคณะธรรมยุต ต่อมาเมื่อท่านอายุ ๒๒ ปี ท่านได้ญัตติเป็นธรรมยุต ที่สิมน้ำ ณ วัดบ้านหนองโจด *(ปัจจุบันเป็นที่นาชาวบ้าน)* ตำบลนาเชือก อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๐ เวลา ๑๓.๐๐ น. โดยมีพระครูประสิทธิ์สมณญาณ เป็นพระอุปัชฌาย์ มีพระครูปลัดอ่อน ขนฺติโก เป็นพระกรรมวาจาจารย์ มีพระใบฎีกาทองสุข สุจิตฺโต เป็นพระอนุสาวนาจารย์ มีฉายา ว่า **“สุภโร”** แปลว่า **“ผู้เลี้ยงง่าย”**

เมื่อท่านยังเป็นพระนวกะ *(ผู้บวชใหม่)* ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้จำพรรษาที่วัดสุวรรณชัยศรี จนสอบได้นักธรรมชั้นตรี และในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ สอบได้นักธรรมชั้นโทที่วัดขวัญเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ และในปี พ.ศ. ๒๔๙๗ ได้มีโอกาสศึกษาต่อที่วัดนรนาถสุนทริการาม กรุงเทพมหานคร จนสำเร็จนักธรรมชั้นเอก ท่านได้มีโอกาสอุปัฏฐากท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ *(สนั่น จนฺทปชฺโชโต)* และด้วยความที่ท่านมีนิสัยใฝ่เรียนรู้ ท่านจะเรียนบาลีเป็นประจำทุกวัน เมื่อเว้นว่างจากการเรียนบาลีแล้ว ท่านก็จะเดินทางด้วยเท้าเปล่าเพื่อไปเรียนกรรมฐานจากพระธรรมมงคลญาณ *(วิริยังค์ สิรินฺธโร)* วัดธรรมมงคล และพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ *(ลี ธมฺมธโร)* ที่วัดบรมนิวาส

เมื่อเรียนไปได้สักระยะหนึ่ง ท่านเริ่มอาพาธด้วยโรคดีซ่าน การเรียนทั้งปริยัติและปฏิบัติจึงได้ระงับไว้ก่อน เมื่ออาการหนักมากจนถึงขั้นต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลสงฆ์ถึง ๓ เดือน โดยไม่มีท่าทีว่าจะหายหรือดีขึ้นเลย ท่านจึงทอดอาลัยในชีวิต แล้วตั้งความปรารถนาขอใช้ชีวิตที่เหลือในการรับใช้พระศาสนาให้

สมกับที่เป็นผู้อุทิศตนต่อชาวโลก โดยท่านได้ตั้งสัตยาธิษฐาน ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม *(วัดพระแก้วมรกต)* ว่า **"หากข้าพเจ้าจะมีชีวิตในการบวช ขอให้โรคหายถ้าหากจะไม่มีชีวิตแล้ว ขอให้ตายกับผ้าเหลือง"** ท่านมีความคิดว่าหากได้บวชอยู่นานๆ จะได้ทำประโยชน์ในพระศาสนาให้สมกับที่เป็นผู้อุทิศตนต่อชาวโลก จากนั้นท่านจึงเดินทางกลับมาที่บ้านเกิดเพื่อตั้งต้นดำเนินภารกิจดังที่ตั้งปณิธานไว้ และได้ตั้งสัตยาธิษฐานอีกครั้งหนึ่งว่า **"ขอให้ได้อยู่ป่าทำความสงบสบายทางจิต"**

ด้วยอานิสงส์แห่งการอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาในขณะนั้นท่านก็ได้รับการรักษาจากหมอพื้นบ้าน และการอบรมทางใจจากการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานเข้าช่วยเหลือ จึงเป็นผลให้อาการของโรคทุเลาลงจนหายขาดในที่สุด เมื่อหายเป็นปกติแล้วท่านจึงออกเที่ยวปฏิบัติรุกขมูล หาความวิเวกทางกายและใจ ออกธุดงค์ไปยังภาคต่างๆ ในประเทศไทยแทบทุกจังหวัด ไปทุกมุมเมืองในภาคอีสาน และข้ามไปยังฝั่งลาว ไปถึงนครเวียงจันทน์ถึงสองครั้ง เข้ากัมพูชา จนเห็นผลทางจิตอันแน่นอนแล้วท่านจึงกลับมาช่วยงานพระศาสนาดังปฐมปณิธาน

ตำแหน่งทางการปกครองคณะสงฆ์

- เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม ชั้น เอก โท ตรี
- เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวงในคณะธรรมยุติ ภาคอีสาน

พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นเจ้าอาวาสวัดสักกะวัน ตำบลโนนศิลา อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นเจ้าคณะตำบล (ธ) ตำบลโนนศิลา อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

พ.ศ. ๒๕๐๒ เป็นเจ้าคณะอำเภอ (ธ) ปกครอง ๓ อำเภอ ได้แก่ อำเภอสหัสขันธ์ อำเภอกุฉินารายณ์ และอำเภอท่าคันโท

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นรองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ (ธ)

พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ (ธ)

สมณศักดิ์

ได้รับการแต่งตั้งพระฐานานุกรมในพระสุธรรมคณาจารย์ที่ พระสมุห์หา สุภโร

พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครู สัญญาบัตร ชั้นตรี ที่ พระครูวิจิตรสหัสคุณ

พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครู สัญญาบัตร ชั้นโท ที่ พระครูวิจิตรสหัสคุณ

พ.ศ. ๒๕๒๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครู สัญญาบัตร ชั้นเอก ที่ พระครูวิจิตรสหัสคุณ

พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะ ชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ พระญาณวิสาลเถร

พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะ ชั้นเทพ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ พระเทพมงคลวชิรมุนี ภาวนาวิธีวราจารย์ ไพศาลศาสนกิจจาทร ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๔๙๘ – ๒๕๐๙ เปิดสอนนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอก

เปิดสำนักสอบธรรมสนามหลวง จำนวน ๑๓ พรรษา ณ วัดสักกะวัน *(วัดเดิม)* ตำบลโนนศิลา อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

พ.ศ. ๒๕๑๐ – ๒๕๒๗ เปิดสำนักสอบธรรมสนามหลวง ณ วัดสักกะวัน *(ภูกุ้มข้าว)* ตำบลโนนบุรี อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

งานสาธารณูปการ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้ย้ายวัดสักกะวัน จากตำบลโนนศิลา มาอยู่ที่ภูกุ้มข้าว อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

- ได้พัฒนาวัดสักกะวัน โดยการสร้างโบสถ์ วิหาร และตัดถนนรอบวัดจำนวน ๕ สาย เพื่อใช้ในการเดินจงกรม

- ได้ตัดถนนสายหน้าวัดสักกะวัน - วัดตาดแม่นาย
- ได้ก่อสร้างเมรุเผาศพ
- ได้ช่วยวัดต่างๆ สร้างโบสถ์จำนวน ๙ หลัง ในจังหวัดกาฬสินธุ์
- ได้มอบพื้นที่บริเวณลานจอดรถให้กับหน่วยงานราชการทำประโยชน์
- ได้สนับสนุนการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวอุทยานโลกไดโนเสาร์ภูกุ้มข้าว

งานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

เป็นหัวหน้าพระธรรมทูต *(ธรรมยุต)* สายที่ ๕ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๘ โดยมีพระสงฆ์ในสาย จำนวน ๒๕ รูป มีพื้นที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในจังหวัดกาฬสินธุ์ และต่างจังหวัด

รางวัลพิเศษ

พ.ศ. ๒๕๒๘ ได้รับพระราชทานรางวัลบุคคลผู้บำเพ็ญประโยชน์เพื่อพระพุทธศาสนาดีเด่น

“เสมาธรรมจักรทองคำ” จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี

พ.ศ. ๒๕๓๗ วัดสักกะวัน ภูกุ้มข้าว ได้โล่รางวัล วัดพัฒนาตัวอย่าง จากสมเด็จพระสังฆราช

พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับการถวายโล่การค้นพบไดโนเสาร์ จากอธิบดีกรมทรัพยากรธรณี

ฝากตัวเป็นศิษย์กับพ่อแม่ครูบาอาจารย์

พระครูประสิทธิ์สมณญาณ จนฺโทปโม *(สม)* เจ้าอาวาสวัดสุวรรณชัยศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ศิษย์อุปัฏฐากหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต สมัยท่านจำพรรษาอยู่แถบจังหวัดเชียงใหม่

พระสุธรรมคณาจารย์ *(แดง ธมฺมรกฺขิโต)* ผู้ก่อตั้งวัดประชานิยม จังหวัดกาฬสินธุ์ ศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต สมัยก่อนที่ท่านจะเดินทางไปเชียงใหม่ เป็นศิษย์ร่วมสมัยหลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ขาว

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ *(ลี ธมฺมธโร)* วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

พระธรรมมงคลญาณ *(วิริยังค์ สิรินฺธโร)* วัดธรรมมงคล จังหวัดกรุงเทพมหานคร

หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ *(เทสก์ เทสรังสี)* วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร วัดถ้ำขาม จังหวัดสกลนคร

หลวงปู่ทองมา ถาวโร วัดสว่างท่าสี จังหวัดร้อยเอ็ด

พระธรรมวิสุทธิมงคล *(บัว ญาณสมฺปนฺโน)* วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

พระอริยเวที *(เขียน ฐิตสีโล)* วัดรังสีปาลิวัน จังหวัดกาฬสินธุ์

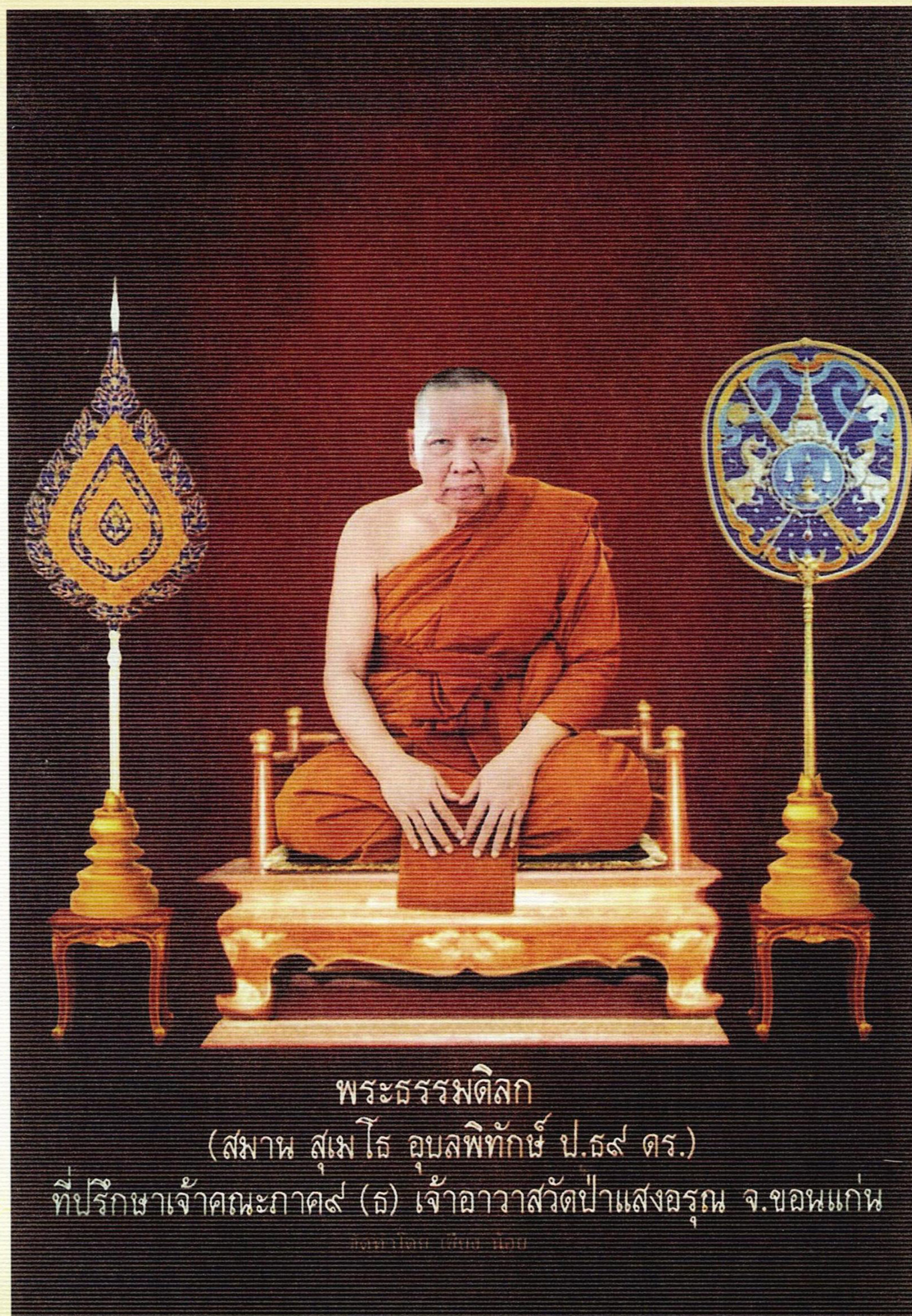
การค้นพบกระดูกไดโนเสาร์

ในขณะที่ท่านกำลังดำเนินการก่อสร้างวัดสั่งสอนผู้คนพุทธศาสนิกชน สอนปริยัติธรรมแก่พระภิกษุ-สามเณร บริหารการปกครองคณะสงฆ์อยู่นั้น ท่านก็ไม่ทิ้งการปฏิบัติในทางการอบรมจิตทำสมาธิภาวนา เมื่อมีเวลาว่าง ท่าน

จะขึ้นบนยอดภูกุ้มข้าวกางกลดนั่งสมาธิครั้งละ ๑๕ วัน โดยไม่ฉันอาหารไม่เข้าห้องน้ำ อบรมจิตใจตนเองอย่างนี้ โดยวิธีนี้เรียกว่าการเข้า **“ปฏิสลี”** มีเพียงบางวันที่สามเณรจะเอายาต้มไปส่งแต่ถ้าเห็นหลวงปู่ไม่เปิดกลดก็จะกลับลงมาโดยไม่ได้ถวายยาต้มนั้น ในบางปีท่านฉันภัตตาหารเพียงวันเข้าพรรษาและวันออกพรรษาเท่านั้น ประมาณปี ๒๕๓๔ ท่านได้พบนิมิตโอภาส คือ พบแสงสว่างที่ใสมาก เป็นแสงที่ท่านไม่เคยพบในโลกนี้สว่างไปทั่วโลกธาตุ สว่างทั้งจักรวาล มองทะลุภูเขา มองทะลุต้นไม้มองเห็นทุกอย่างอยากเห็นสิ่งใดก็เห็นไปหมด แล้วก็ปรากฏสัตว์ชนิดหนึ่ง คอยาว ตัวใหญ่กว่าช้างเท้าใหญ่เท่ากระบุงเดินไปเดินมาในบริเวณภูกุ้มข้าว กินยอดไม้ เล่นน้ำ และล้มลงตายขณะที่เห็นมีลักษณะเป็นเหมือนฟิล์มหนังกลางแปลงในสมัยก่อน พอสัตว์นั้นตายลงก็หมดม้วนพอดี เป็นอย่างนี้อยู่ ๒-๓ ครั้ง ในปี ๒๕๓๖ และปี ๒๕๓๗ ก็มีลักษณะเดียวกัน ครั้งสุดท้าย พอเห็นจบแล้วก็มีเสียงมาบอกว่า จะมาขออยู่ด้วยเตรียมตัวไว้พรุ่งนี้จะมีฝนมาจากทิศอุดรห่าใหญ่ผมจะมากับฝน ครั้งล่าสุดท่านเข้า

ปฏิสลีได้เพียง ๓ วันเท่านั้น ท่านจึงเก็บบาตรและกลดลงจากยอดเขาสั่งให้พระเณรเก็บสิ่งของไปไว้บนกุฏิเวลาประมาณเที่ยงวันฝนก็เริ่มตั้งเค้าและตกลงมาอย่างไม่ลืมหูลืมตา หลวงปู่ท่านได้กางร่มเดินออกมาตรวจบริเวณวัดขณะฝนตก ร่มที่กางโดนลมพัดจนหักและปลิวไปกับลมเหลือเพียงด้ามร่มเท่านั้น บริเวณทั้งหมดมืดไปหมดมองสิ่งใดไม่เห็น ท่านจึงนั่งลงตรงที่เห็นสัตว์นั้นตายในนิมิตฝนตกกว่า ๓ ชั่วโมง จึงเริ่มซาและหายไปในที่สุด จากฟ้าที่มืดก็ปรากฏแสงสว่างขึ้นมาแผ่นดินที่เคยสูงโดนน้ำเซาะจนเห็นเป็นกระดูกชิ้นใหญ่ หลายสิบชิ้นกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในบริเวณที่ท่านนั่ง ท่านก็สั่งให้คนเก็บกระดูกนั้นไว้และส่งข่าวไปยังนายอำเภอเพื่อมาตรวจสอบ ทางอำเภอจึงส่งข่าวไปยังศูนย์วิจัยไดโนเสาร์ที่อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น เจ้าหน้าที่ก็ได้มาตรวจสอบปรากฏว่าเป็นไดโนเสาร์พันธุ์กินพืชที่ใหญ่เก่าแก่และสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่มีการค้นพบมา *(ภายหลังให้ชื่อว่า อีสานโนซอรัสสิรินธรเน่)* ต่อมามีการแจ้งว่าจะมีการจะขอทำการขุดค้นเพิ่มเติมจึงกราบเรียนถามองค์หลวงปู่เพื่อชี้จุดที่เห็นในนิมิต

เพิ่มเติม ท่านจึงได้ชี้ใต้ต้นไม้ทางทิศเหนือของวัดก็พบฟอสซิลไดโนเสาร์อีกหลายตัว *(ปัจจุบันคือ* ***"อาคารหลุมขุดค้นไดโนเสาร์พระญาณวิสาลเถร"*** *เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ผู้ค้นพบครั้งแรก)* อีกทั้งยังมีการรวบรวมฟอสซิลไดโนเสาร์จากทั่วสาระทิศมารวมที่วัดสักกะวันและก่อสร้างพิพิธภัณฑ์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสัตว์โลกล้านปี ได้รับพระราชทานนามว่า **"พิพิธภัณฑ์สิรินธร"** คณะศิษยานุศิษย์ ลูกหลานจึงถวายฉายานามหลวงปู่ว่า **"หลวงปู่ไดโนเสาร์"** *(แต่เดิมท่านชื่อพระหา ภายหลังได้รับถวายตำแหน่งพระฐานานุกรมในตำแหน่งพระสมุห์ชาวบ้านจึงให้ชื่อว่าพระอาจารย์สมุห์หาภายหลัง เมื่อมีการถวายสัญญาบัตรพัดยศเป็นพระครูสัญญาบัตรที่พระครูวิจิตรสหัสคุณ ชาวบ้านก็เรียกหลวงตาวิจิตร เมื่อท่านค้นพบไดโนเสาร์ชาวบ้านจึงนิยมเรียกท่านว่าหลวงตาวัดไดโนเสาร์ เมื่อเรียกบ่อยๆ จึงเหลือแต่หลวงตากับไดโนเสาร์ แต่คณะศิษย์ในภายหลังไม่อาจเรียกท่านว่าหลวงตาได้ (เพราะคำว่าหลวงตาคือคนที่มีครอบครัวแล้วมาอุปสมบท) จึงเรียกท่านว่าหลวงปู่ไดโนเสาร์จวบจนปัจจุบัน)*



พระธรรมดิลก
(สมาน สุเมโธ อุบลพิทักษ์ ป.ธ๙ ดร.)
ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค๙ (ธ) เจ้าอาวาสวัดป่าแสงอรุณ จ.ขอนแก่น



พระธรรมเทศนา อัตตทมกถา

ว่าด้วยเรื่องการฝึกตนคือการฝึกจิต

แสดงโดย **พระธรรมดิลก (สมาน สุเมโธ. ป.ธ.๙, ดร.)**

วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น

ณ วัดสักกวัน (ภูกุ้มข้าว)

ต.โนนบุรี อ.สหัสขันธ์ จ.กาฬสินธุ์

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๗.๒๙ น.



<u>บอกศักราช</u>

อิทานิ ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส, ปรินิพฺพานโตปฏฺฐาย, ปญฺจสฏฺฐีสํวจฺฉรุตฺตรปญฺจสตาธิกานิ เทฺว สํวจฺฉรสหสฺสานิ อติกฺกนฺตานิ, ปจฺจุปฺปนฺนกาลวเสน อาสาฬฺหมาสสฺส ทุติยํ ทินํ, วารวเสน ปน โสรวาโร โหติ, เอวํ ตสฺส ภควโต ปรินิพฺพานา, สาสนายุกาลคณนา สลฺลกฺเขตพฺพา, อิโต ปรํ สกฺกจฺจํ ธมฺโม โสตพฺโพติ.

สิริศุภมัสดุ พระพุทธศาสนายุกาล, จำเดิมแต่ปรินิพพานมาแห่งพระองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น, บัดนี้ ล่วงแล้ว ๒๕๖๕ พรรษา, ปัจจุบันสมัย กรกฎาคมมาส สุรทินที่ ๒ โสรวาร, พระพุทธศาสนายุกาล แต่ปรินิพพานมาแห่งพระองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, มีนัยอันพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จะพึงกำหนดนับด้วยประการฉะนี้, เบื้องหน้าแต่นี้ไป ขอเชิญชวนมวลพุทธบริษัททั้งหลาย, *(ซึ่งมีเจ้าภาพเป็นประธาน)*, พึงตั้งสมันนาหารจิต สดับธรรมภาษิตที่อาตมภาพ, จักได้อัญเชิญมาชี้แจงแสดงสืบต่อไป ณ กาลบัดนี้ โดยความเคารพเป็นอันดีทุกท่านทุกคน เทอญ ฯ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส นโม ตสฺส, ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส, นโม ตสฺส ภควโต, อรหโต, สมฺมา, สมฺพุทฺธสฺส,

อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺฑิตา

จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหนฺติ

บัดนี้ จักรับประทานถวายวิสัชนาพระธรรมเทศนา ในอัตตทมกถา ว่าด้วยการฝึกตน คือการฝึกจิต ที่บัณฑิตทั้งหลายได้ถือปฏิบัติ เป็นการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้อง เฉลิมฉลองศรัทธาปสาทะ คือความเชื่อความเลื่อมใส ทั้งส่งเสริมนัยแห่งการปลูกสร้างสติปัญญาบารมีธรรม อนุโมทนาในงานการบำเพ็ญกุศลฉลองอายุวัฒนมงคลครบ ๙๗ ปี ๗๖ พรรษา พระเดชพระคุณพระเทพมงคลวชิรมุนี *(หลวงปู่หา สุภโร)* ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์ (ธ) และเจ้าอาวาสวัดสักกวัน *(ภูกุ้มข้าว)* ตำบลโนนบุรี อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่พระอาจารย์ณรงค์ ชยมงฺคโล วัดพุทธนิมิต *(ภูค่าว)* พร้อมด้วยคณะศิษยานุศิษย์ ทั้งฝ่ายบรรพชิต ทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ ร่วมกันจัดขึ้น ณ วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เพื่อถวายเป็นมุทิตา

สักการะในโอกาสอันเป็นมงคลสมัย ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ จากพระราชาคณะชั้นสามัญ ขึ้นเป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ที่พระเทพมงคลวชิรมุนี เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวที ตรงตามพระบาลีที่ตรัสว่า **สปฺปุริโส ภิกฺขเว กตญฺญูกตเวที โหติ** ความว่า ภิกษุทั้งหลาย สัตบุรุษคือคนดี ย่อมเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที ดังนี้

พระเดชพระคุณ พระเทพมงคลวชิรมุนี *(หลวงปู่หา สุภโร)* นับเป็นพระมหาเถระ ผู้เจริญด้วยอายุและมีพรรษามากที่สุดในจังหวัดกาฬสินธุ์ ในปัจจุบัน เป็นพระสงฆ์องค์สำคัญ ที่ได้มุ่งมั่นดำรงอยู่ในเพศพรหมจรรย์ด้วยศรัทธาปสาทะที่ดียิ่ง เป็นศาสนทายาทที่แน่วแน่ในอุดมการณ์ทางพระศาสนา บางครั้งบางคราวหากจะมีอุปสรรคขัดข้องบ้าง ก็ไม่คิดอ่อนแอท้อถอย ยังมีกำลังใจที่แกร่งกล้าฝ่าฟันอุปสรรคให้สำเร็จลุล่วงมาด้วยดี โดยเฉพาะสถานที่ตั้งวัดสักกวัน *(ภูกุ้มข้าว)* หากมิได้อาศัยบุญบารมีของท่านอาจจะไม่ได้เห็นวัดที่สง่างามและอาจจะไม่ได้เห็นแหล่งโบราณวัตถุอันล้ำค่า คือพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ ที่ดังระเบิดก้องโลกอยู่ในบัดนี้ก็ได้

พระเดชพระคุณฯ หลวงปู่หา สุภโร เป็นพระมหาเถระที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมและเห็นความสำคัญของหมู่คณะเป็นอย่างยิ่ง จะเห็นได้จากการประชุมสงฆ์ระดับจังหวัดในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา พระเดชพระคุณ ฯ ไม่เคยละเว้นกิจของสงฆ์ส่วนนี้ จะไปเป็นประธานรับการถวายสักการะจากคณะพระสงฆ์เป็นประจำทุกปี นับเป็นการถวายกำลังใจแก่เจ้าคณะผู้ปกครองในระดับต่าง ๆ อยู่ตลอดมา ปฏิปทาอย่างนี้ ยากจะมีพระมหาเถระผู้ชราภาพมากปรากฏให้เห็นเป็นแบบอย่าง อันควรแก่การนำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นบรรทัดฐานที่ดีงามสืบไป

พระเดชพระคุณฯ หลวงปู่หา สุภโร ดำรงตนอยู่อย่างสมถะ เป็นพระสงฆ์สุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดี อุชุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติตรง ญายปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติรู้ยิ่งและเพื่อออกจากทุกข์ สามีจิปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบ ไม่ออกนอกลู่นอกทาง ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระอริยสงฆ์ในพระพุทธศาสนา หากจะยังไม่ถึงขั้นเป็นพระอริยบุคคล ก็จัดว่า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อบรรเทาและละกิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา มานะทิฏฐิ อยู่โดยแท้ และการที่พระเดชพระคุณ ฯ ได้รับพระราชทาน

เครื่องราชสักการะ คือสมณศักดิ์ สัญญาบัตรพัดยศที่สูงขึ้น จากพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็เป็นพระราชศรัทธาส่วนพระองค์ ที่ทรงมุ่งให้พระสงฆ์ที่เป็นเนื้อนาบุญของโลก ได้อยู่ปฏิบัติศาสนกิจ และสมณธรรมเป็นที่พึ่งของประชาชนตลอดไป

หากจะมองด้วยเหตุด้วยผลตามความเป็นจริงแล้ว พระสงฆ์ที่ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ ตามควรแก่ฐานะและผลจากการปฏิบัติแล้ว ย่อมเห็นเป็นเรื่องที่ควร ถึงท่านจะต้องการหรือไม่ก็ตาม การบูชาคุณงามความดี เป็นกิจกรณียะที่สัตบุรุษ คือ ผู้นำจะพึงเลือกเฟ้นจัดสรรให้โดยชอบธรรมตามสมควรแก่เวลา

เพื่อให้เนื้อความแห่งธรรมะมีภาวะสอดคล้องต้องตามพุทธศาสนสุภาษิต ที่ได้อัญเชิญขึ้นเป็นอุเทศ ณ เบื้องต้น อันมาจากพระธรรมบท ขุททกนิกาย ว่า

อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺฑิตา

แปลความว่า บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมฝึกตน เป็นอาทิ

เป็นธรรมดา มนุษย์ปุถุชนคนสามัญ เมื่อยังไม่มีการฝึกอบรม ก็ยังมีความประพฤติและความรู้เป็นพื้นฐานเดิมอยู่โดยปกติ ไม่มีอะไรพิเศษขึ้นไปกว่าเดิมมากนัก ต่อเมื่อได้ฝึกอบรมมีประสบการณ์มากขึ้น จึงมีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ที่เรียกว่า พัฒนาขึ้นมาตามลำดับ

มีพระพุทธภาษิตตรัสถึงเรื่องนี้ไว้ในธรรมบท ขุททกนิกาย ว่า **ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ โยติวากฺยํ ติติกฺขติ วรมสฺสตรา ทนฺตา อาชานียา จ สินฺธวา กุญฺชรา จ มหานาคา อตฺตทนฺโต ตโต วรํ.**

ในหมู่มนุษย์ ผู้ใดอดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินได้ ผู้นั้นชื่อว่าฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสดรที่ฝึกแล้วเป็นสัตว์ประเสริฐ ม้าอาชาไนย ม้าสินธพที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ พญาช้างชาติกุญชรที่ฝึกแล้ว ก็เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่มนุษย์ผู้ฝึกตนเองได้แล้ว ประเสริฐกว่านั้น

ดังนั้น การฝึกตน โดยตรงคือการฝึกอบรมทางจิต เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องใส่ใจ และถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต

การฝึกอบรมทางกายกับทางวาจา ขึ้นอยู่กับการฝึกอบรมทางใจเป็นสำคัญ เพราะถ้าหากทางใจได้รับการฝึกอบรมมาดีแล้ว ทางกายกับทางวาจาย่อมเป็นผลดีไปตามด้วย

จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องของจิตให้ดีเป็นเบื้องต้นเสียก่อน

จิต เป็นธรรมชาติรู้สึกนึกคิด คือคิดและรู้เรื่องต่างๆ ได้ **จิต** เป็นธรรมชาติสั่งสมบุญและบาปไว้ในตน **จิต** เป็นธรรมชาติวิจิตร คือมีมากมายหลายดวงตามอาการ มี ๘๙ ดวงบ้าง มี ๑๒๑ ดวงบ้าง แต่เมื่อกล่าวโดยทางปฏิบัติ มีจิตเดิมดวงหนึ่งและมีจิตที่เป็นอาการดวงหนึ่ง ข้อนี้ เทียบด้วยพระบาลี ว่า

มนุชสฺส ปมตฺตจาริโน
ตณฺหา วฑฺฒติ มาลุวา วิย
โส ปริปฺลวติ หุราหุรํ
ผลมิจฺฉํว วนสฺมึ วานโร

ตัณหาดุจเถาย่านทราย ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติประพฤติประมาท เขาย่อมเร่ร่อนไปสู่ภพน้อยใหญ่ ดังวานรตัวปรารถนาผลไม้ กระโดดไปในป่า ฉะนั้น

ข้อนี้ มีอุปมาว่า ลิงเป็นจิตเดิม ส่วนอาการที่ลิงกระโดดจากกิ่งไม้นี้ไปสู่กิ่งไม้โน้น เป็นจิตที่เป็นอาการ เมื่อกำหนดได้ดังนี้ ก็ง่ายต่อการปฏิบัติธรรม

มีพระอาจารย์ฝ่ายกรรมฐานบางรูปได้ให้ความหมายของคำว่า จิตกับมโน ไว้ดังนี้

จิต ถูกกิเลสหรืออารมณ์เข้าไปปรุงแต่งแล้ว อาจมีทั้งฝ่ายดี ทั้งฝ่ายชั่ว ทำให้จิตเศร้าหมองผ่องใส เป็นไปต่างๆ ได้

มโน ที่แปลว่า ใจ ยังไม่มีกิเลสหรืออารมณ์ใดๆ เข้าไปปรุงแต่งให้เป็นไปต่างๆ ยังหมดจดผ่องใส ไม่ขุ่นมัว อย่างพระบาลี ว่า **ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ** จิตนี้ประภัสสร คือผ่องใสหมดจดสะอาดไม่มีมลทิน

จึงปรากฏใช้ในสำนวนไทย ที่รู้และเข้าใจโดยมากว่า จิตใจ ซึ่งรวมเอา จิตกับมโน แปลเข้าด้วยกัน โดยความก็คือ เป็นอันเดียวกัน ไม่แตกต่างกัน ใช้แทนในความหมายอันเดียวกันได้

จิตเป็นใหญ่เป็นประธานและเป็นเจ้าของในร่างกายอันกว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้ มีพระบาลีในพระธรรมบทขุททกนิกาย รับรองไว้ว่า

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา

มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นํ สุขมนฺเวติ ฉายาว อนุปายินี

แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ หากคนเรามีใจผ่องใสแล้ว พูดก็ตาม ทำก็ตาม *(ย่อมดีไปทั้งหมด)* สุขย่อมติดตามผู้นั้นไป เพราะการทำดี พูดดีและคิดดีนั้น เหมือนเงาที่ติดตามตนไปอยู่ ฉะนั้น

วิธีการฝึกจิต ย่อมมีวิธีการหลากหลาย จากหยาบไปหาละเอียด จากรูปธรรมไปสู่นามธรรม จากง่ายไปหายาก เป็นไปตามจริตนิสสัยของแต่ละบุคคล

ฝึกจิตด้วยแบบสมถะหรือสมาธิ โดยมุ่งให้จิตใจสงบปลอดจากนิวรณ์ธรรม คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา จะกำหนดบริกรรมบทว่า **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** บทใดบทหนึ่งก็ได้ หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะกำหนดบทบริกรรมพร้อมกับลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะเป็นวิธีอย่างอื่นนอกจากนี้ก็ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงวางหลักเอาไว้ถึง ๔๐ ประการนั่นเอง

ในสมัยพุทธกาล พระเถระบางรูป ใช้ฝ่ามือลูบคลำไปมาบนผ้าขาวสะอาดพร้อมกับบริกรรมว่า **รโชหรณํ รโชหรณํ รโชหรณํ** ผ้าเปื้อนธุลี ผ้าเปื้อนธุลี ผ้าเปื้อนธุลี ทำอยู่อย่างนี้จนจิตสงบนิ่งไม่ไหวติง ผ้าสีขาวกลับดำคล้ำขึ้นมา เพราะการเสียดสีกระทบกัน ระหว่างฝ่ามือกับผ้าสีขาว เหงื่อที่ไหลออกจากฝ่ามือก็ทำให้ดำคล้ำเศร้าหมอง ก็เกิดความรู้ว่า ผ้าขาวผืนนี้ไม่มีวิญญาณครองแต่เศร้าหมองได้ เพราะสัมผัสกับฝ่ามือที่มีเจ้าของคือ มีวิญญาณครอบครองอยู่ ไฉนเล่าความชราคร่ำคร่าจักไม่มาถึงแก่ตัวเรา ซึ่งเป็นสังขารที่มีวิญญาณครองอยู่เป็นอันว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ปรากฏขึ้นมาในระยะเวลาที่ไม่ห่างกันมากนัก เช่นเดียวกัน พระเถระอีกรูปหนึ่ง ได้อุบายวิธีฝึกจิตของตน จากสมเด็จพระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะนั่งเข้าสมาธิอยู่ที่ริมสระน้ำแห่งหนึ่ง ปรากฏเห็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งไม่สวมใส่เสื้อผ้า เดินลงไปในสระน้ำ ไปเด็ดดอกบัวขึ้นมาจากสระ ๓ ดอก แล้วปักไว้ที่กองดินทรายแล้วหายไป

พระเถระกำหนดดูอยู่ด้วยความตั้งใจ มองลงไปในน้ำเห็นดอกบัวที่อยู่ในน้ำยังสดชื่นไม่เหี่ยวเฉา แต่ครั้นกลับมา

ย้อนมองดอกบัวที่ปักอยู่บนกองทราย เริ่มเหี่ยวเฉา เพราะขาดตมและน้ำหล่อเลี้ยง ไม่นานกลีบก็ร่วงโรยลงกองทรายตามลำดับ พระเถระกำหนดบทบริกรรมว่า **(รตฺตํ) ปทุมํ (รตฺตํ) ปทุมํ (รตฺตํ) ปทุมํ** ดอกบัวแดง ดอกบัวแดง ดอกบัวแดง อยู่อย่างนี้ จนจิตสงบแนบแน่น เป็น **<u>เอกัคคตาจิต</u>** จิตผ่องใสสะอาดหมดจด ตั้งอยู่อย่างมั่นคง อ่อนสลวย ควรแก่การงาน ไม่แข็งกระด้าง เหมือนทองคำที่ถูกหล่อหลอมพร้อมที่จะเทลงในแบบพิมพ์ที่งดงาม ฉะนั้น ไม่ต่างกันกับพระเถระที่ใช้มือลูบคลำผ้าขาวจนเกิดอาการหมองคล้ำและดำเศร้าหมองในที่สุด

จิตที่ฝึกจนถึงระดับนี้ สามารถจะปราบ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉาได้ สมด้วยนัยที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสความข้อนี้ไว้ว่า **สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ, สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ** แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ คือความตั้งมั่น เพราะว่าผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

จิตที่เป็นสมาธิ สามารถสังเกตได้จากองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ปริสุทธะ จิตผ่องใส สะอาดปราศจากมลทิน
- สมาหิตะ จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน
- กัมมนียะ จิตควรแก่การงาน คือ อ่อนสลวย ไม่แข็งกระด้าง ง่ายต่อการยกขึ้นสู่อารมณ์พระไตรลักษณ์

จิตที่ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่เอนเอียง สงบนิ่งแน่วแน่ ย่อมเป็นจิตมีพลังสูง เหมือนโคมไฟที่จุดเอาไว้ส่องสว่างไปทั่วบริเวณเท่าที่กำลังไฟมีอยู่ โดยที่ปราศจากลมพัด และไม่มีผู้ทำให้เป็นไปอย่างอื่น เช่นเดียวกับจิตที่เป็นสมาธิ หรือได้สมาธิ ย่อมมีกำลังเพียงพอที่จะเป็นบาทหรือเป็นบันได ก้าวไปสู่ระดับวิปัสสนา โดยไม่มีอุปสรรคขัดขวางแต่ประการใด

การฝึกจิตด้วยวิปัสสนา คือการใช้ปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียด ได้แก่ราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย กิเลสเหล่านี้ จะนอนแนบนิ่งจมอยู่ในจิตสันดานไม่ปรากฏให้เห็นตัวตนได้ง่ายๆ เหมือนกับฝุ่นตะกอนที่นอนจม

อยู่ก้นโอ่ง เมื่อไม่มีวัตถุสิ่งใดไปกระทบ น้ำที่อยู่ส่วนบนก็ยังดูใสสะอาดดี แต่เมื่อถูกวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปกระทบเข้าก็จะทำฝุ่นละอองลอยตัวขึ้นมา ทำให้น้ำที่ใสสะอาดกลับขุ่นมัวไปด้วย เช่นเดียวกันกับกิเลสในระดับนี้ หากไม่ได้มีการบรรเทาหรือกำจัดยังไม่ได้ ถูกยั่วยุอยู่บ่อยๆ ก็จะกลายมาเป็นกิเลสในระดับกลาง คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เมื่อผู้บำเพ็ญจิตตภาวนา หรือบำเพ็ญสมาธิอยู่เป็นประจำ สามารถทำกิเลสอย่างกลางให้สงบนิ่งลงไปได้ แต่เมื่อจิตไม่มีสมาธิและถูกก่อกวนมากขึ้น กิเลสเหล่านี้ ก็จะกลายมาเป็นกิเลสอย่างหยาบ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ กระทั่งเป็นเหตุให้ถึงการทำกรรมมาเป็น อภิชฌา พยาบาท และมิจฉาทิฏฐิให้ได้รับโทษโดยประการต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะทำลายอนุสัยกิเลสจึงจำเป็นต้องใช้อาวุธ คือปัญญา ซึ่งมีอานุภาพรอบด้านสามารถใช้แทง ใช้ฟัน ใช้ยิง ใช้ทุบ ใช้บดขยี้ ใช้ความหนักความเบา เป็นต้น เข้าประหัตประหารจู่โจมทำลายด้วยวิธีการอันชาญฉลาด จึงจะสามารถถอนรากถอนโคน *(สมูลํ กตฺวา)* อนุสัยกิเลสนี้ได้

โดยปกติ ปุถุชน คนยังมีกิเลสหนาอยู่ ไม่มีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติธรรม ถึงจะมีความรู้ด้านคันถธุระมากน้อยเพียงใดก็ตาม จะยังมีดวงตาดวงใจที่มองอะไรไม่ตรงตามความเป็นจริง เช่น เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างสวยงาม ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของเที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสุข แม้แต่อัตภาพร่างกายก็สำคัญมั่นหมายว่า เป็นตัวเป็นตน จะมีความเห็นขัดแย้งต่อพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ต่อเมื่อได้ฝึกอบรมทางจิตแล้ว จึงจักถอนความยึดมั่น ถือมั่นในทางที่ผิดออกจากตนได้ แต่ชาวโลกส่วนใหญ่ก็ยังถูกฆนสัญญา ความสำคัญว่า เป็นก้อนเป็นตัวตนปิดบังดวงตา คือปัญญาอยู่โดยแท้ การสร้างปัญญาให้แก่ตน จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้มีความต้องการจะพ้นจากเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลส

ปัญญาที่มาพร้อมกับการเกิดที่เรียกว่า สชาติกปัญญา ปัญญาเกิดจากบารมีเก่าที่ตนได้สั่งสมมา อาจมีมากน้อยกว่ากัน แต่โยคปัญญา คือปัญญาที่สร้างขึ้นในปัจจุบัน อันเกิดจาการฟังการศึกษาที่มีชื่อว่า สุตมยปัญญาก็ดี ที่เกิดจากการคิดใคร่ครวญ ทบทวนหาเหตุหาผลที่เรียกว่า

จินตามยปัญญา ก็ดี ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง รู้เห็นเอง มีประสบการณ์รอบด้าน เกิดความชำนาญ เชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องชัดเจน ก็ดี ปัญญาส่วนนี้มีความสำคัญเป็นอันมาก และทุกคนสามารถปลูกปัญญาประเภทนี้ให้ได้มากด้วยกันทุกคน

ฆนสัญญา คือ ความสำคัญว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นก้อน เป็นสิ่งปิดบังตัวปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนา ปัญญา และญาณ ไม่ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อต้องการจะทำลายฆนสัญญาให้แตกสลายไป ต้องน้อมจิตที่ได้รับการฝึกด้วยสมาธิอย่างดีแล้ว มาพิจารณาดูตัวเอง ซึ่งเป็นสมมุติสัจจะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่โดยปกติ

พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ทนได้ยาก อนัตตตา มิใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์วิปัสสนา

สังขารของมนุษย์และสัตว์ ที่มีวิญญาณครอง มองไปดูส่วนไหน ที่เป็นตัวตน จะหาไม่พบ เพราะเป็นส่วนที่ปรุงแต่งมาจากธาตุต่างๆ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ ธาตุเหล่านี้ ผสมกันมาเป็นรูป เป็นร่าง เป็นตัวตน

จนกลายเป็นสมมุติสัจจะ จริงโดยสมมุติ ทำให้ผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ ลุ่มหลงได้ว่า เป็นตัวเป็นตน แต่เมื่อส่วนผสมแตกสลายออกจากกัน ก็ว่างจากตัวตน ทำให้คนที่ยึดมั่นถือมั่น ผู้มีความสำคัญดังกล่าว เกิดความเศร้าโศกเสียใจระทมทุกข์ ควรศึกษาให้เข้าใจ ดังนี้

อนิจจตา ความไม่เที่ยง คือ ยืนหยัดคงทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะได้แก่ รูปธรรม นามธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ท่านวิเคราะห์ไว้ว่า

- เพราะเป็นไปโดยความเกิดและการแตกสลาย
- เพราะเป็นสภาพแปรปรวน
- เพราะเป็นของอยู่ได้ชั่วขณะ
- เพราะแย้งต่อความเที่ยง

ทุกขตา เป็นสภาวะที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ได้ยากยิ่ง

- เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา
- เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก
- เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์
- เพราะแย้งต่อความสุข

__อนัตตตา__ มิใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงผลอันเกิดจากการรวมกันของธาตุต่าง ๆ

- เพราะเป็นสภาพว่างเปล่า
- เพราะไม่มีเจ้าของ
- เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ
- เพราะแย้งต่ออัตตา

พระไตรลักษณ์ จึงมีความสัมพันธ์กัน เป็นกระบวนการเดียวกัน คือ **ยทนิจจํ** สิ่งใดไม่เที่ยง **ตํ ทุกฺขํ** สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทนได้ยาก **ยํ ทุกฺขํ** สิ่งใดเป็นทุกข์ทนอยู่ได้ยาก **ตํ อนตฺตา** สิ่งนั้นก็หาตัวตนไม่ได้

มีคำประพันธ์ที่ผู้แสดงได้เขียนเอาไว้ว่า

อนิจจัง สังขาร ที่ท่านรัก
ไม่นานนัก จักแยก แตกสลาย
ต่างหวั่นกลัว หนักหนา เรียกว่าตาย
ทั้งหญิงชาย เด็กแก่ ตายแน่นอน

อีกทุกขัง ทนยาก ลำบากนัก
คอยตามทัก เรื้อรัง เกิดสังหรณ์
ทุกข์ทับถม ยิ่งยาก ไม่อยากจร
ไม่อาทร เมตตา ปรานีใคร

อนัตตา หาใคร ไม่พานพบ
ช่างเจนจบ หลบลี้ ไปที่ไหน
ไม่เชื่อฟัง ตัวกู ของผู้ใด
ถึงคราวไป ก็ตาย ตามสายลม
หากเป็นเรา ของเรา คงเบาจิต
จะนิมิต จำเพาะ อย่างเหมาะสม
อยู่หรือไป สั่งตาม ความนิยม
อย่าชื่นชม งมหา อัตตาเอย ฯ

แต่ระบบกลไกหรือวิธีการที่จะทำให้เห็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเป็นเรื่องของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่หยุดนิ่งเลยโดยเข้าใจว่า ตนเองได้บรรลุธรรมถึงที่สุดแล้ว เพราะระหว่างความจริงกับความไม่จริงอยู่ในระดับใกล้ชิดติดกัน จนเข้าใจผิดไปว่าเป็นอันเดียวกัน ที่เรียกว่า วิปัสสนูกิเลส ซึ่งมีชื่อเหมือนกันทุกประการ เช่น กรณีที่เกิดแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่สำคัญตนว่า เป็นผู้บรรลุพระอรหัตผลแล้ว พากันเดินทางมาเพื่อจะแจ้งผลแห่งการปฏิบัติธรรมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงทราบ ทรงรับสั่งให้พระอานนท์ไปดักรอที่ปากทางเข้า

สุสานป่าช้าผีดิบ ครั้นพวกเธอเข้าไปพักอยู่ในป่าช้าผีดิบแล้ว ได้เห็นศพที่เพิ่งตายใหม่ๆ สภาพยังสมบูรณ์ทุกประการ ก็บันดาลให้กิเลสที่นอนจมอยู่เกิดฟุ้งขึ้นมาอย่างหนัก จึงเข้าใจว่า พวกตนยังไม่ได้บรรลุธรรมอะไรเลย ช่างน่าอับอายจริงๆ ต่อเมื่อพระพุทธองค์ได้เสด็จมาโปรดในช่วงเวลาต่อมา จึงได้บรรลุธรรมสูงสุด **เป็นพระอรหันต์** สมความตั้งใจ นี้คือระหว่างความจริงกับความไม่จริงมันอยู่ใกล้ชิดติดกัน อาจทำให้ผู้ปฏิบัติขาดการพินิจพิจารณาเกิดสำคัญผิดไปได้

เพราะฉะนั้น การฝึกจิตเป็นเรื่องที่ดีมีประโยชน์ ให้สำเร็จในสิ่งที่พึงประสงค์ได้ มีพระบาลีรับรองไว้ว่า **จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ** การฝึกจิตเป็นความดีให้สำเร็จประโยชน์ได้ เพราะว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

จิตที่ฝึกแล้ว จะเป็นจิตที่มีลักษณะดังนี้

- จิตมีคุณภาพดี ได้แก่เป็นจิตมีคุณธรรม เช่น มีเมตตา มีกรุณา มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม ประจำใจ เป็นต้น

- <u>จิตมีสมรรถภาพดี</u> ได้แก่เป็นจิตที่มีความแข็งแกร่ง มีภูมิคุ้มกันสูง มีความอดทนเป็นเยี่ยม อันเกิดจาก วิริยะ ความเพียร ขันติ ความอดทน ทมะ ความข่มใจ เป็นต้น

- <u>จิตมีสุขภาพดี</u> ได้แก่เป็นจิตที่มีความ พอใจ อิ่มใจ ร่าเริง ยินดีปรีดาปราโมทย์ เย็นใจ สงบระงับ มั่นคง มีความปลอดโปร่ง สุขสบายใจ อันเกิดจาก ฉันทะ ปีติ ปราโมทย์ ปัสสัทธิ สุข เอกัคคตา และสมาธิ

การฝึกตน คือฝึกจิตตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์อย่างแท้จริง

พระเดชพระคุณ พระเทพมงคลวชิรมุนี *(หลวงปู่หา สุภโร)* ได้ผ่านการฝึกอบรมมาด้วยดี มีบุญบารมีเป็นอเนกประการ เป็นพระเถราจารย์ผู้คงแก่การปฏิบัติ เคร่งครัดในพระธรรมวินัย ดำรงตนอยู่อย่างสมณะผู้สงบ ได้ประสพพบพานแต่สิ่งที่เป็นมงคล นอกจากจะรับผลอันเป็นประโยชน์ส่วนตนแล้ว ยังได้มีเมตตาธรรมและกรุณาธรรมเป็นต้น แผ่กระจายขยายไปยังบรรดาสานุศิษย์ ทั้งฝ่ายบรรพชิตทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ ไม่มีจำกัด ไม่มี

ประมาณ เป็น **อโนทิสผรณา** เป็นที่ปรากฏแก่ชาวประชาทั่วไป

ด้วยบารมีธรรมส่วนนี้ ขจรขจายไปถึง พระเนตรพระกรรณ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ จึงได้ทรงโปรด พระราชทานทรงเลื่อนสมณศักดิ์ สัญญาบัตรพัดยศ และไตรจีวร เป็นส่วนราชสักการะ บูชาคุณ แด่ พระเดชพระคุณ พระเทพมงคลวชิรมุนี *(หลวงปู่หา สุภโร)* ผู้เจริญอายุมาได้ครบ ๙๗ ปี พรรษา ๗๖ ในวโรกาสที่ผ่านมา ทั้งนี้ ก็เพราะผลแห่งการฝึกตน ซึ่งดำเนินมาด้วยดีแต่เบื้องต้น นั่นเอง

ก่อนจะสิ้นสุดยุติลงแห่งพระธรรมเทศนานี้ ขอตั้งกัลยาณจิตอธิษฐาน ขอพระราชทาน พระบรมราชานุญาตถวายพระพรชัยมงคล แด่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้ทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ผู้ทรงเป็นพุทธมามกะ ด้วยวจนะกวีพจน์บทกลอนสุนทรธรรม ดังนี้

ธ เสด็จอยู่ คู่ฟ้า จิรายุ
ทรงบรรลุ คุณอุดม สมสมัย
ทรงแคล้วคลาด ทุกข์โศก และโรคภัย
ทรงมีชัย ดั่งพระราชประสงค์ ทรงพระเจริญ

รับประทานถวายวิสัชนา พระธรรมเทศนา ในอัตตทมกถา ว่าด้วยการฝึกตน คือฝึกจิต ดังพรรณนามาแต่เบื้องต้นจนอวสาน เหมาะแก่กาลเวลา ขอสมมติยุติลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ





พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์
64-66 ถ.รื่นรมย์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ / แฟกซ์ : 043-221938 / 2565 (22)
Email : khonkaenprint@yahoo.com
Email : kk_p902@hotmail.com



ประวัติผู้เรียบเรียง - ประพันธ์

สถานะเดิม

ชื่อ **สมาน อุบลพิทักษ์** เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๔๘๘ ที่บ้านเลิงเปือย (แอวมอง) หมู่ ๔ ตำบลพระลับ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

นายไหล อุบลพิทักษ์ (อุบลราชธานี)

มารดา นางอ่อน อุบลพิทักษ์ (สกุลเดิม ศรีสุทัศน์ สระบุรี)

การศึกษาทางโลก พก.ศ.

การศึกษาทางธรรม ป.ธ.๔

ตำแหน่งหน้าที่ในอดีต

- รองเจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ)
- เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น (ธ)
- รองเจ้าคณะภาค ๙ (ธ)
- รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ขอนแก่น
- เลขานุการวารสารดอกบัว คณะสงฆ์ธรรมยุตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- เจ้าคณะภาค ๙ (ธ)

ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน

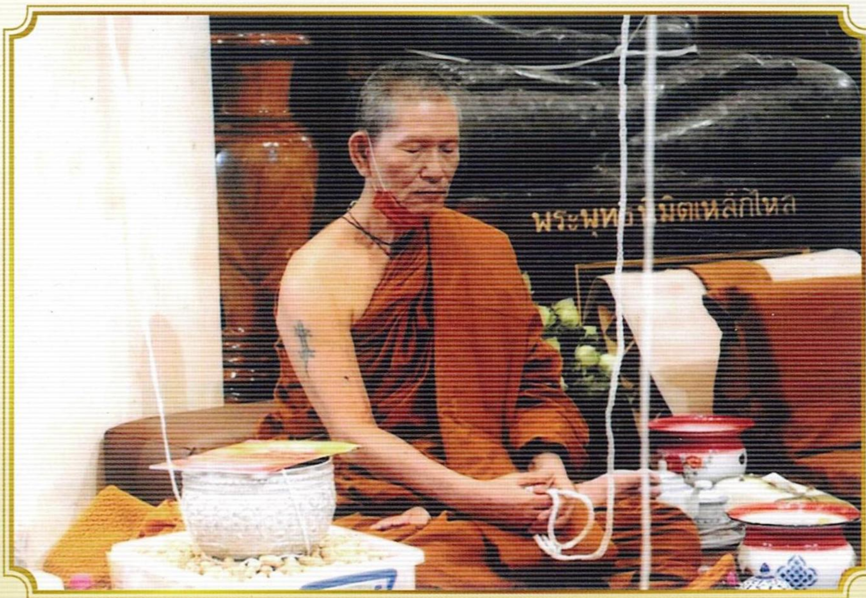
- เจ้าอาวาสวัดป่าแสงอรุณ
- ทป. เจ้าคณะภาค ๙ (ธ)
- ประธานมูลนิธิวัดป่าแสงอรุณ

เกียรติประวัติสำคัญ

- ครูภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ ๕
- ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยฯ สาขาวิชา พุทธศาสน์ศึกษา
- ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สาขาวิชา การบริหารการศึกษา

ผลงาน

- เขียนหนังสือมากกว่า ๒๐ เรื่อง
- ร้อยกรองมากกว่า ๕,๐๐๐ บท
- บทความอื่นๆ มากกว่า ๓๐ เรื่อง



อาจริยบูชา

บูชาคุณอาจารย์ ผู้ประทานความรู้มา
ศึกษาศาสตร์วิชา มีปัญญานำพาตน
เข้าสู่ศาสนา มีศรัทธาประสพผล
รุ่งเรืองไม่อับจน เป็นบุคคลก้าวหน้าไกล
ได้ดีอย่าลืมคุณ บุญค้ำจุนอุ่นสดใส
กราบไหว้ด้วยหัวใจ สำนึกไว้กตัญญู ฯ

สุเมโธ ภิกฺขุ
วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่น
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕